

新型コロナウイルス感染症の急拡大で学級閉鎖・部活動中止をせざるをえなくなった1学期終わりでした。熱中症・コロナの予防に気をつけつつ、生活リズムも守り、自由な時間に様々なチャレンジをして、充実した夏休みになりますように！

保健室、こんなことが気になりました～



～水筒忘れが多かったです～

「水筒忘れました」の多いこと。特に部活動の終わった3年生に目立ちました。天気予報等も確認して水分は多めに準備してほしいところですが、足りずに冷水器のところに1日何度も来ていた人もいましたね。この時期の水筒忘れは命にかかわることもあります。必ず多めに持ってきてくださいね。9月は体育大会もあります。忘れずに！

～自分で考え伝えられ、決められるといいですね～

体調不良の時は授業を抜けてしまうこともあります。でも、授業を休んだり、遅れそうなときは、教科担の先生に連絡してくるのは礼儀です。「たぶん友達が言っている」それは緊急時でない限り、認めていません。また、「何ていうんですか～?」「今からどうしたらいいんですか～?」と聞く人の多いことに驚きです。自分のことを一番よくわかっているのは自分です。他人に判断をゆだねる前に自分で考えて決められるといいですね。

～睡眠足りてますか?～

スマホの使いすぎ、ゲームのしすぎで、睡眠時間が短くなり、体調が悪くなる人がいました。中には朝までゲームをしていたなんて人もいましたよ。夏休みはいつも以上に時間がたっぷりあるので、普段以上に上手に付き合わないといけません。生活リズムが狂い体調が悪くなって困っている等の人がいましたら、一度保健室に来てください！



保護者のみなさまへ

夏休みは治療のチャンス



1学期に行いました定期健康診断の結果を通知簿と一緒にお渡ししています。ご確認ください。未検査の場合で検査されるかの判断は各ご家庭でお願いいたします。また、受診の必要な人には治療勧告をお渡ししていますので、時間のある夏休みを利用して受診・治療されることをお勧めします。

再び新型コロナウイルスの感染拡大が心配される状況です。夏休み中も、検温健康観察等、感染予防対策を続けていただきますようお願いいたします。夏休み中の登校日、また新学期も引き続き、検温・健康観察をしてから登校してください。本人または同居家族が発熱等、体調不良の場合は登校を控えていただきますようよろしくお願いいたします。



「ネットで知り合った人と会う」「同じ中学生だから大丈夫」なんて声もききました。写真や文章だけでは判断できません。実際に多くの事件が起きていることも知ってください。



他人の写真や動画を無断でアップしません。法に触れる場合もあります。



自分や友だちの個人情報載せてはいけません。



人を傷つける書き込みはやめてください。送信する前にもう一度見なおそう。

あつ〜い夏は免疫力ダウンに注意！

夏は、さまざまな理由から免疫力が下がりがち。

冷たい食べ物・飲み物で胃腸が冷える

涼しい屋内と暑い屋外の気温差で自律神経が乱れる

熱帯夜や冷房による体の冷えて睡眠不足

“シャワーだけ入浴”で疲れが取れない

免疫力が下がると、夏カゼはもちろん、新型コロナウイルスなどにもかかりやすくなってしまいます。

免疫力を下げないコツは、毎日の生活習慣をほんの少し見直すこと。

元気に夏を乗り切るために、「免疫力アップ」を意識した生活を心がけましょう！



あなたのSOSを受け止めてくれるところがあります

夏休みは1人で過ごす時間が増えます。寂しいな、不安だな・・・そんなときどうする？

- ★家族に気持ちを話してみよう
- ★学校には先生がいます。電話でもいいので相談してみよう
- ★学校・先生には相談できない時は、こんな相談先があります

【ひょうごっ子 相談 24 時間ホットライン】

0120-0-78310

(通話料無料・携帯電話利用可)

【兵庫県のちと心のサポートダイヤル

月曜～金曜

18時～21時30分

QRコードを読み取ってください

LINE 電話相談

